Edisi 07, Desember 2014
Terbit Setiap Satu Pekan

Agar Nikmat Membaca Al-Quran

Bagi seorang Muslim, Al-Quran bagaikan cahaya di tengah kegelapan malam. dia menjadi petunjuk yang senantiasa dinantikan kedatangannya. Karena itu, merugilah orang yang tidak mengenal Al-Quran dan sangat merugi orang yang tidak mau mengenal Al-Quran, padahal dia mengetahui kebenaran dan keagungannya.

Sebaliknya, beruntung orang yang kenal dengan Al-Quran dan berusaha menjaga hubungannya agar tetap langgeng. Betapa tidak, kebahagiaan, ketenangan, dan kedamaian hidup akan senantiasa mengikutinya ke mana pun dia pergi. Dalam sebuah hadis dari Abu Hurairah ra. bahwa Rasulullah saw. bersabda, "Kepada kaum yang suka berjamaah di masjid-masjid, mengajarkan Al-Quran aecara bergiliran dan mengajarkannya terhadap sesama, akan turunlah kepadanya ketenangan dan ketentraman, akan terlimpah kepadanya rahmat dan mereka pun akan dijaga oleh malaikat, juga Allah akan senantiasa mengingat mereka".

Maka, tidak mengherankan apabila Nabi saw. "menganjurkan" kita untuk "iri" kepada orang yang hidupnya selalu berinteraksi dengan Al-Quran. Beliau bersabda, "Ada dua golongan manusia yang selayaknya orang iri kepadanya, yaitu orang yang diberi oleh Allah kitab suci Al-Quran ini, dan dibacanya siang malam; dan orang yang dianugerahi kekayaan harta, siang dan malam kekayaan itu digunakannya untuk segala sesuatu yang diridhai Allah." (HR Bukhari Muslim)

Ketika kita membaca Al-Quran dengan kesungguhan, saat itulah kita "terhubung" dengan Allah Ta'ala. Karena Al-Quran adalah tali Allah yang terjulur dari langit ke bumi. Apabila membaca saja sudah demikian mulia, apatah lagi apabila kita menghapal, mentadaburi maknanya, dan mengamalkannya dalam kehidupan.

Bagaimana caranya agar kita selalu rindu terhadap Al-Quran; tidak enak hati apabila sehari saja tidak berinteraksi dengannya? Dengan kata lain, bagaimana kita bisa istiqamah berinteraksi dengan Al-Quran?

Pertama, kita harus memasuki sebuah lingkungan yang di dalamnya terdapat budaya saling mengingatkan, saling menasihati, saling memberi masukan dalam membaca dan menelaah Al-Quran. Ketika kita memasuki lingkungan yang di dalamnya saling nasihat-menasihati, saling memantau, semangat kita untuk berinteraksi dengan Al-Quran akan senantiasa terjaga.

Kedua, libatkanlah unsur fisik, akal, dan hati. Al-Quran adalah pembimbing bagi jasad, akal, dan qalbu. Karena itu, saat kita membaca Al-Quran, qalbu senantiasa menyakini bahwa yang saya baca adalah firman Allah Ta'ala; akal pun senantiasa bekerja untuk menghubungan apa yang kita baca dengan perilaku keseharian kita; dan jasad diupayakan langsung bereaksi dengan mengaplikasikan apa yang dibaca dalam kehidupan.

Ketiga, apabila kita belum mampu memahami kalimat-kalimat dalam Al-Quran, paling tidak kita harus menanamkan keyakinan dalam diri bahwa apa yang kita baca ini mengandung perintah dan larangan. Sejauh mana kita melaksanakan perintahnya tersebut, dan sejauh mana kita menjauhi larangannya. Kita pun bisa merenungkan peringatan-peringatan dalam Al-Quran dan dihubungkan dengan sekian banyak godaan-godaan di dunia.

Al-Quran juga mengandung kabar gembira berupa kenikmatan yang abadi. Kita bisa menghubungkannya dengan kenikmatan-kenikmatan hidup yang ada sekarang ini, sehingga kita tidak tergiur dengan kenikmatan sesaat di dunia, dan melupakan kenikmatan yang abadi di akhirat kelak.

Inilah adalah salah satu jalan agar kita bisa menjiwai Al-Quran. Sekiranya belum tercapai, yakinilah bahwa kita sedang terkena musibah besar. Apabila kita merasa terkena musibah besar, maka kita akan berusaha untuk keluar dari musibah tersebut. ***

Buletin ini diterbitkan oleh:

YAYASAN TASDIQUL QUR'AN

Perumahan Sarimukti, Jl. H. Mukti, No. 19,
Cibaligo, Cihanjuang,
Bandung, Jawa Barat.

Teh Ninih Muthmainnah

DOA MEMASUKI MASJID

A'uudzubillaahil-'adhiim,
wa bi-wajhihil-kariim,
wa sulthaanihil-qadiim,
minasy-syaitaanir-rajiim.
Bismillaahi, wash-shalaatu, wassalaamu 'alaa Rasuulillaah.
Allaahummaftah-lii 'abwaaba rahmatika.

"Aku berlindung kepada Allah Yang Mahaagung, dengan wajah-Nya Yang Mahamulia dan kekuasaan-Nya yang abadi, dari setan yang terkutuk. Dengan nama Allah dan semoga shalawat dan salam tercurahkan kepada Rasulullah. Ya Allah, bukalah pintu-pintu rahmat-Mu untukku."

(HR Abu Dawud)

Konsultasi Keluarga Qur'ani

BOLEHKAH MELARANG ANAK AKTIF DI SEKOLAH?

Assalamu'alaikum Teteh. Saya seorang ibu rumah tangga. Saya mempunyai dua anak perempu-an yang kini sedang meginjak dewasa. Anak pertama saya kini duduk di bangku SMU. Dia suka sekali ikut kegiatan ekstrakurikuler di sekolahnya, salah satunya Pramuka. Secara pribadi saya kurang mendukung anak saya ikut kegiatan Pramuka.

Alasan pertama karena dia sering sakit. Meski hanya capek sedikit atau sering keanginan, dia akan mudah terkena sakit. Sementara kegiatan Pramuka yang saya tahu sering melakukan kegitan di luar sekolah, di lapangan, apalagi kalau harus berkemah.

Alasan kedua, saya juga khawatir dengan pemberitaan di media yang sering mengekspose seorang guru yang mencabuli anak muridnya. Apalagi kegiatan Pramuka biasanya dibimbing oleh seorang guru laki-laki yang masih lajang. Saya khawatir anak saya akan menghadapi tindakan tidak senonoh seperti yang sering diberitakan di media massa.

Saya sudah mencoba memberi pengertian pada anak saya untuk tidak mengambil kegiatan Pramuka sebagai pilihan kegiatan ekstra-kurikulernya. Saya jelaskan kondisi fisiknya yang tidak mendukung, juga kekhawatiran saya dengan menge-mukakan beberapa kisah negatif dari kegiatan tersebut. Namun sepertinya itu tidak ber-pengaruh pada anak saya. Dia tetap aktif di Pramuka. Apa kekhawatiran saya ini wajar, Teh Ninih? Bagaimana memberi pe-ngertian pada anak saya agar ia tidak aktif lagi di kegiatan Pramuka.

Ibu Nur di Bandung.

Jawab:

Wa'alaikumussalam wwb.

Kalau dilihat dari satu sisi, kegiatan Pramuka memiliki sisi positif. Beberapa kegiatan lapangan bisa melatih anak menjadi pribadi tangguh dan mandiri. Ambil contoh berkemah di lapangan; anak belajar hidup di alam bergelut dengan keterbatan fasilitas, masak sendiri, harus mampu menjalin kerja-sama kelompok, dan lainnya.

Wajar apabila seorang ibu khawatir dengan kondisi fisik anak, takut anak sakit, dan lainnya. Akan tetapi, kekhawatiran tersebut jangan sampai membelenggu kreatifitas anak. Adakalanya ketika seorang anak dilarang, malah semakin menjadi.

Oleh karena itu, kita sebagai orangtua harus sangat berhati-hati ketika ingin melarang anak melakukan sesuatu. Kalau memang kondisi anak kurang sehat, bakal terserang sakit ketika berada di alam terbuka, maka ada baiknya memeriksakan kesehatan anak pada dokter lebih teliti. Apakah kondisi fisiknya memang tidak bisa kompromi dengan kegiatan di luar rumah, atau anak ibu sebenarnya mampu tapi kurang bisa menjaga kesehatannya saja? Tidak jarang anak malas makan, kurang memperhatikan asupan makanan yang masuk ke tubuhnya sehingga tanpa sadar memasukkan makanan yang kurang baik untuk kesehatannya. Jika itu terus -menerus dilakukan, seorang anak bisa jatuh sakit, meski sebenarnya tidak punya penyakit serius pada awalnya.

Sebagai orangtua, jangan langsung mengatakan "tidak!" pada anak. Ada baiknya mempelajari dulu sebanyak mungkin seperti apa kegiatan Pramuka yang selama ini dijalani di sekolah anak Ibu. Apa untung ruginya kegitan tersebut bagi anak. Siapa pembimbing Pramuka di sana, apa benar seorang bapak guru yang masih lajang? Bagaimana sikap keseharian guru tersebut?

Kalau semua menunjukkan hal yang positif, tidak ada salahnya melapas anak menjalani kegiatan Pramuka tersebut, dengan tetap mengawasi kegiatan anak. Jangan sampai kita mengambil suatu sikap tertentu, tanpa didukung dengan kondisi obyektif yang ada, tapi hanya berdasarkan asumsi atau kekhawatiran yang tidak berdasar. Berdoalah selalu agar kita dibimbing oleh Allah untuk mampu mengntarkan anak-anak kita menuju gerbang kesuksesan dunia akhirat. Amin. ***

Konsultasi Kesehatan Keluarga

MENYESALI MASA LALU MENCEMASKAN MASA DEPAN

Dr. Tauhid Nur Azhar

Pak Dokter, bagaimana caranya agar kita bisa lepas dari bayang-bayang masa lalu yang suram sekaligus mengikis ketakutan akan masa depan yang penuh ketidakpastian. Saya sangat membutuhkan jawabannya. Syukran.

Cindy, Jakarta.

Jawab:

Ada sebuah hadis dari Abu Hurairah, bahwa Rasulullah saw. bersabda, "*Ya Allah, sesungguhnya Engkau yang Mahaawal, yang tidak ada sesautu pun sebelum Engkau.*" (HR Muslim). "*Sabbahâllillâhi mâ fissamâwâti wal ardh*" ... maka bertasbihlah apa yang yang ada di langit dan juga di bumi karena Allah-lah Zat Yang Maha Menghidupkan, Mematikan, Berkuasa dan memiliki kendali penuh atas segala sesuatu, Dia pulalah Yang Maha Mengawali, Maha Mengakhiri, Yang Zahir, Yang Batin, dan Maha Mengetahui segala yang ada.

Berdasarkan kenyataan yang tidak terbantahkan ini, sebuah awal adalah sebuah pengingat yang semestinya menohok kesadaran kita; manusia, bahwa tidak ada satu pun di alam ini yang mampu mengubah apa pun yang telah berlalu, kecuali Allah Swt.

Oleh karena itu, kita semestinya merenungi keberadaan kita yang masih mendapat kesempatan, amanah, untuk menyambung hidup dan peluang untuk menginisiasi atau mengawali kebaikan dan mengonstruksi struktur kebahagiaan. Sebab, apapun yang telah berlalu hanya akan mampu untuk kita kenang, kita petik hikmahnya, bahkan lebih ironis lagi, kerap hanya kita sesali dan warnai dengan keluh kesah.

Sesungguhnya, Keikhlasan total kepada Allah Swt. akan mengaktifkan area prefrontal corteks di otak manusia yang akan menumbuhkan visi yang akan menghantarkan teraihnya mimpi untuk merengkuh bahagia baik di dunia maupun di akhirat.

Lalu, bagaimana mengeliminasi rasa takut akan masa depan atau sesuatu yang belum terjadi?

Ketika kita terbenam dalam ketakutannya, setidaknya ada lima respons fisiologis yang berlangsung di dalam tubuh. Pertama, terjadi penurunan kadar hormon serotonin. Hormon serotonon ini apabila terdapat dalam jumlah yang memadai (tidak kurang dan juga tidak lebih) akan menghadirkan kedamaian, ketenangan, dan kelembutan perasaan. Kedua, terjadi penurunan kadar endorfin alias hormon kegembiraan dan kesenangan. Ketiga, terjadi penurunan kadar hormon oksitosin dan vasopresin alias hormon cinta. Keempat, terjadi peningkatan kadar hormon kortisol alias hormon kecemasan dan kegelisahan (hormon stres). Kelima, terjadi peningkatan kadar hormon adrenalin dan hormon sejenisnya.

Dengan kondisi fisiologis seperti itu apa yang akan terjadi? Seseorang akan selalu merasa resah dan gelisah, sulit untuk merasa gembira, sulit untuk menyayangi orang lain dan berempati, selalu merasa tertekan, mudah sakit-sakitan, dan acapkali melakukan perbuatan yang melampaui batas

Pada akhirnya, kondisi itu akan bermuara pada sifat "berkeluh kesah" atau menyesali diri. Tandusnya rasa gembira di hati akan mendorong orang untuk memperoleh kebahagiaan yang bersifat sementara, dan semata hanya memperturuti hawa nafsu belaka.

Maka, dengan melihat efek buruk yang ditumbulkan dari ketakutan tersebut, tidak ada cara lain yang dapat kita tempuh selain "**menghadapi ketakutan tersebut, terus menerus dan dengan tekun sampai kita menjadi terlatih**".

TIPS MENGOLAH RASA TAKUT MENJADI SATU KEKUATAN

- Berlatihlah mengelola ketakutan dengan melakukan "tantangan" yang bersifat ekstrem (*extreme challenge*), semisal traveling yang tidak biasa, menekuni ilmu baru, bergaul dengan lingkungan baru, dsb.
- Berlatihlah untuk mengukur kemampuan dalam proses mengambil risiko.
- Kedua kegiatan di atas dilakukan dengan mengedepankan manajemen kendali berbasis intelektualitas, emosi, lingkungan, dan sosial.
- Syarat terpenting yang harus menjadi aturan main utama adalah: **jangan melampaui batas!**

Cahaya Al-Quran

LUQMAN AL-HAKIM DAN PENDIDIKAN ANAK

Tidaklah keliru jika Al-Quran dinyatakan sebagai kitab pendidikan. Hampir semua unsur yang berkaitan dengan pendidikan disinggung oleh Al-Quran. Demi suksesnya proses pendidikan, Al-Quran menguraikan banyak hal, antara lain pengalaman para nabi, rasul dan mereka yang memperoleh hikmah dari Allah Swt. Salah seorang dari yang memperoleh hikmah itu adalah Luqman (baca QS Luqman, 31:12)

Al-Quran berbicara tentang Luqman. "Ingatlah ketika Luqman berkata kepada anaknya di waktu ia memberi pelajaran kepadanya, 'Hai Anakku, janganlah kamu mempersekutukan Allah, sesungguhnya mempersekutukan Allah benar-benar kezaliman yang besar'." (QS Luqman, 31:13)

Menarik disimak, pengajaran ini diabadikan Al-Quran setelah pada ayat sebelumnya ditegaskan bahwa sebagian hikmah yang dianugerahkan kepada Luqman adalah perintah untuk bersyukur atas nikmat-Nya. Salah satu nikmat tersebut adalah anak. Dan mensyukuri kehadiran anak adalah dengan mendidiknya.

Perhatikan bagaimana Al-Quran mengabadikan ucapan Luqman ketika mendidik anaknya. Luqman memanggil anaknya dengan panggilan mesra, "*Ya Bunayya*". Hal ini mengisyaratkan bahwa mendidik harus didasari rasa kasih sayang.

Luqman memulai nasihatnya dengan menekankan perlunya menghindari syirik (mempersekutukan Allah). Larangan ini sekaligus mengandung pengajaran tentang wujud dan keesaan Tuhan.

Setelah kewajiban pokok yang berkaitan dengan Allah, disusul kewajiban terhadap orangtua, khususnya kepada ibu. Ada hal yang menarik dari kedua pesan di atas, yaitu keduanya disertai dengan argumennya. Ketika melarang syirik dia mengatakan, "Jangan mempersekutukan Allah, sesungguhnya mempersekutukan-Nya adalah penganiayaan yang besar". Sedangkan ketika mewasiati anak menyangkut orangtua ditekankannya bahwa, "Ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah dan menyapihnya dalam dua tahun." (QS Luqman, 31:14)

Apabila hanya ibu yang disebut di sini merupakan hal wajar. Namun, hal ini tidak berarti peran ayah diabaikan.

Ayah pun mengalami kepayahan saat mendampingi ibu ketika hamil, atau saat bersama ibu mendidik anak-anak mereka. Bukankah menurut Al-Quran pendidikan anak bukan hanya tanggung jawab ibu, tapi juga tanggung jawab ayah? Perhatikanlah doa yang diajarkan Al-Quran, "Wahai Tuhanku, rahmatilah keduanya sebagaimana mereka berdua (merahmati kami dalam) mendidik aku ketika kecil." (QS Al-Isrâ', 17:24)

Pada ayat ke-16, tokoh yang dianugerahi hikmah itu kembali kepada akidah dengan memperkenalkan sifat Tuhan, khususnya yang berkaitan dengan sifat Maha Mengetahui. Allah mampu mengungkap segala sesuatu betapapun kecilnya sesuatu itu.

Materi pengajaran akidah diselingi dengan materi pelajaran akhlak, bukan saja agar peserta didik tidak jenuh dengan satu materi, tetapi juga sebagai isyarat bahwa ajaran akidah dan akhlak tidak dapat dipisahkan.

Kepercayaan akan keesaan Allah dan berbakti kepada orangtua disusul dengan perintah ibadah shalat, bahkan segala macam kebajikan. "Hai anakku, laksanakan shalat (secara bersinambung dan sempurna) dan suruhlah (orang lain) mengerjakan yang makruf dan cegahlah (mereka) dari mengerjakan yang mungkar." (QS Luqman, 31:17).

Menyuruh mengerjakan yang ma'ruf, mengandung pesan untuk mengawali mengerjakannya. Tidak wajar menyuruh orang lain sebelum diri sendiri mengerjakannya. Adapun yang dimaksud makruf adalah segala sesuatu yang diakui oleh kebiasaan masyarakat sebagai hal yang baik selama tidak bertentangan dengan nilai-nilai akidah dan syariat.

Akhirnya, nasihat Luqman ditutup dengan kewajiban bersikap lemah lembut terhadap orang lain, sopan dalam berjalan dan berbicara, "Janganlah kamu memalingkan mukamu karena sombong, dan janganlah kamu berjalan di muka bumi dengan angkuh". Ayat berikut memberi tuntunan tentang cara berjalan, jangan terlalu cepat dan jangan pula terlalu lambat, serta larangan bersuara keras, "Dan sederhanalah kamu dalam berjalan, dan lunakkanlah suaramu. Kerana, seburuk-buruk suara adalah suara keledai." (QS Luqman, 31:19)

Demikian terbaca dalam pesan-pesannya di atas bagaimana Luqman menghimpun empat dasar pokok pendidikan anak, yaitu akidah, ibadah, akhlak terhadap orang lain dan akhlak terhadap diri sendiri. ***